

体の部位から探す

髪

目

肌

歯と口

喉

胃腸

骨と関節

尿路

血管

心臓

腎部と腰

腎臓

症状から探す

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感障害

性機能障害（EDと早漏）

ニュース



海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説



品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説

< 戻る

なぜ朝立ち
しなくなった？
原因と改善のヒント

性機能障害（EDと早漏）

なぜ朝立ちしなくなった？原因と改善のヒント

4月 5, 2026 - By Dr. Ammu Muralreedharan

年齢を重ねるにつれて、体の変化を自覚する男性は多いものです。

以前は当たり前のようにあった朝立ちが、そういえばしばらくない——そんな小さな変化に、ふと不安を感じたことはないでしょうか。

いわゆる「朝立ち（朝勃ち）」は、ごく自然な生理現象であり、勃起機能の健康状態を知る手がかりのひとつでもあります。急に頻度が減ったり、見られなくなったりすると気になるものですが、その背景を知ること、体と性の健康を守るための対処につなげることができます。

ここでは、朝立ちとは何か、朝立ちに影響する要因、そして性機能を支えるためにできることについて解説します。

目次 (もくじ)

1. 朝立ちとは？なぜ起こるのか
2. 朝立ちは何歳くらいまで続くのか
3. 朝立ちがなくなる主な理由
4. 若い年代と朝立ち
5. 勃起の健康を保ち、朝立ちの減少を防ぐためにできること
6. まとめ
7. よくある質問
8. 参考文献
9. 免責事項

朝立ちとは？なぜ起こるのか

朝立ち（夜間勃起）は、睡眠中でも特にレム睡眠と呼ばれる状態で、副交感神経が優位になっているときに起こります。これは性欲そのものとは直接関係しておらず、陰茎の組織を健康に保つための「定期点検」のような役割を持つ生理現象です。

性的な活動の有無にかかわらず、体は自然に勃起を起こし、血流を促すことで組織の機能を保とうとします。朝立ちがないからといって、それだけで病気と決めつけることはできませんが、血流や神経系、ホルモンバランスの変化を示している可能性があります。

LINE

f

t

i

YouTube



薬を安全に使うための完全ガイド：副作用
対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿



5月 02, 2026
胸ニキビの原因とケア方法、治療の選択肢について



5月 02, 2026
花粉症薬の強さランキング | 種類・特徴・副作用を比較



5月 01, 2026
内分泌系とは？その働きと器官まとめ



5月 01, 2026
脱毛剤の副作用とは？リスクとその対処法



5月 01, 2026
ACA治療はいつやるべきか：続ける期間と中止後に起こること

このブログは役に立ちましたか？

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

朝立ちは何歳くらいまで続くのか

朝立ちは若い男性に多くみられますが、中年期以降も続くのが一般的です。頻度は年齢とともに徐々に減っていきませんが、20代の男性であればほぼ毎日のように見られることも珍しくありません。

一方で、若い年代にもかかわらず朝立ちの頻度が大きく減っている場合は、単なる加齢だけではなく、何らかの要因が要因がサインの可能性もあります。

朝立ちがなくなる主な理由

朝立ちが見られなくなる背景には、病気から生活習慣まで、さまざまな要因が関わっています。

ホルモン変化と男性更年期

男性ホルモンの代表であるテストステロンは、朝立ちと深く関係しています。テストステロンは睡眠中、特に早朝にかけて分泌量が高くなりますが、加齢とともに徐々に減少していきます。これがいわゆる男性更年期、あるいは加齢性性腺機能低下症（LOH症候群）と呼ばれる状態です。

テストステロンが低下すると、性欲の減退とともに、朝の勃起の頻度も少なくなります。

テストステロン低下に伴ってよくみられる症状：

- 性欲の低下
- やる気が出ない、疲れやすい
- 軽い抑うつ感やイライラなど気分の変化

生活習慣の影響

質の悪い睡眠や慢性的なストレスは、朝立ちを妨げる代表的な要因です。ストレスが強い状態では、コルチゾールといったストレスホルモンが増え、テストステロンの分泌を抑えてしまいます。また、疲労がたまると交感神経が優位になり、朝立ちに必要な副交感神経の働きが抑えられてしまいます。

規則正しく質の高い睡眠を確保し、リラクゼーションやマインドフルネスなどでストレスを上手に管理することは、朝立ちのパターンを整えることにもつながります。

血流の問題とEDの初期サイン

朝立ちが見られなくなるのは、血管のトラブルの初期サインである可能性もあります。高コレステロール、高血圧、糖尿病などの状態は、陰茎への血流を妨げ、勃起不全（ED）の一因となります。陰茎の動脈は非常に細いため、大きな血管よりも早く影響を受けやすく、その結果として朝立ちの回数が減ることがあります。こうしたサインは、EDの初期段階を示している可能性があり、将来の心血管疾患につながる兆候である場合もあります。

正常な血管を守り、健康な勃起機能を支えるためには、バランスのとれた食事、禁煙、そして定期的な運動を心がけることが重要です。

また、ED治療薬は血流を改善する作用を持つため、ED薬の効果や仕組みについて理解しておくことも、状態を正しく捉えるうえで参考になります。

心理的要因

不安、ストレス、パートナーとの関係性の問題など、心理的な要因も性機能に大きく影響します。強いプレッシャーや「ちゃんと勃たなければ」という不安を抱えていると、性行為時だけでなく、朝立ちの回数にも影響が出ることがあります。

このような場合には、カウンセリングやメンタルヘルスのサポート、リラクゼーション法などが役に立ちます。

若い年代と朝立ち

20代であっても、ストレス、不規則な睡眠、多量の飲酒などの生活習慣によって、朝立ちが起こりにくくなることがあります。

ときどき朝立ちがない日があるのは自然なことですが、この年代で長期間まったく朝立ちが見られない場合には、血流やホルモンの問題が隠れていないか、一度医師に相談することをおすすめします。

LINE

f

Twitter

Instagram

YouTube

勃起の健康を保ち、朝立ちの減少を防ぐために できること

ときどき朝立ちがない日がある程度であれば心配はいりませんが、勃起機能を守るために、次のような前向きな取り組みが役に立ちます。

- 毎晩、約7時間の質の高い睡眠を優先する
- ビタミンE、亜鉛、オメガ3脂肪酸を多く含む、バランスのとれた食事を心がける
- 運動、趣味、瞑想などでストレスをコントロールする
- 筋力トレーニングや有酸素運動など、定期的な身体活動を取り入れる
- 飲酒を控え、禁煙を心がける
- 高コレステロール、糖尿病、高血圧などの持病は適切に管理・治療する

こうした生活習慣の見直しを続けることで、朝立ちの状態を維持したり、改善につなげたりしやすくなります。

近年では、[オンライン薬局](#)や薬の通販などで情報を調べる人も増えていますが、変化に気づいたときこそ、まずは自分の体の状態を正しく理解することが大切です。

まとめ

朝立ちは、男性の体にとってごく自然で健康的な生理現象であり、勃起機能の状態を示す一つの指標でもあります。朝立ちの強さや頻度の変化には、ホルモンや年齢、心理的要因、血管の健康、そして生活習慣など、さまざまな要素が関わっています。

ときどき朝立ちがない程度であれば問題はありますが、特に若い年代で変化が続く場合には、何らかの背景がある可能性もあります。その際は、医療機関での相談を検討するとよいでしょう。

なぜ朝立ちが減るのかを理解しておくことは、自分の体の状態に気づき、健康と生活の質を高めるために、適切な一歩を踏み出す力になります。

よくある質問

Q1. たまに朝立ちしないのは普通ですか。

はい。疲労やストレス、一時的な生活リズムの乱れなどが原因で、朝立ちが見られない日があることはよくあります。ときどき起こる程度であれば、大きな心配はいりません。

Q2. どの年代から朝立ちの回数は減っていきますか。

朝立ちの頻度は加齢とともにゆっくり減少し、とくに40代後半あたりから目立って減ることがあります。背景にはテストステロン分泌の低下が関係しています。

Q3. 20代でも朝立ちしないことはありますか。

あります。ただし頻度としては少ない方です。20代で朝立ちが長期間ほとんどない場合、睡眠の問題、ホルモンバランスの乱れ、ストレスなどが絡んでいる可能性があるため、一度医師に相談することをおすすめします。

Q4. 生活習慣を見直すことで朝立ちはよくなりますか。

はい。定期的な運動、十分な睡眠、バランスのよい食事、ストレス管理などは、勃起機能の維持に役立ち、朝立ちの改善にもつながる可能性があります。

参考文献

堀田洋、熊本洋。「健康な男性における夜間陰莖勃起（NPT）の研究：血清遊離テストステロン濃度とNPTパラメータとの関係」『日本泌尿器科学会雑誌』1994年;85(10):1511-1520。本研究は、テストステロン濃度と夜間勃起の頻度・質との関連を示しています。

Carani C、Bancroft J、Granata A 他。「テストステロンと勃起機能、夜間陰莖勃起および硬度、視覚的性的刺激に対する勃起反応に関する低ゴナドトロピン症および正常ゴナドトロピン症男性の研究」『Psychoneuroendocrinology』1992年;17(6):647-654。本研究は、睡眠関連勃起におけるテストステロンの役割を支持しています。



Schardein JN、Gross K。「夜間陰莖勃起デバイス：過去・現在・未来」『International Journal Of Impotence Research』2024年;36:693-699。査読付きレビュー記事で、夜間陰莖勃起を生理学的現象として解説し、勃起機能への臨床的意義を説明しています。

Cunningham GR、Hirshkowitz M、Korenman SG、Karacan I。「低ゴナドトロピン症男性におけるテストステロン補充療法と睡眠関連勃起」『Journal Of Clinical Endocrinology & Metabolism』1990年;70(3):792-797。本臨床研究は、テストステロン濃度の上昇が男性の夜間勃起に与える影響を報告しています。

免責事項

このブログは情報提供のみを目的としており、専門的な医療アドバイス、診断、治療の代わりにはなりません。勃起機能に関する健康上の問題や疑問については、必ず資格のある医療従事者にご相談ください。本ブログの著者および発行者は、掲載情報に基づいて個人が行った判断に対して、一切の責任を負いません。



RELATED POSTS



バイアグラの副作用とその対処法
4月 11, 2026



なぜ朝勃ちするのか
4月 6, 2026



性機能・パフォーマンスの向上におすすめのEDサプリメント
4月 5, 2026

症状

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

クイックリンク

HOME

ニュース

閲覧履歴

お気に入り

カート

お知らせ

新規登録

ショップに戻る

注文方法

「First Time Guide」初めてのガイド
【公式】お薬ショップ

